

Samantha Dixon Baker

# DIBUJA TU DÍA

Una inspiradora guía para  
llevar un diario de dibujo





## INTRODUCCIÓN

---

Es difícil decir en qué momento empecé a llevar un diario, pero probablemente sería en el instituto. Recuerdo pasar las noches evitando hacer las tareas y escribiendo y garabateando en mi diario. No quería desvelar demasiado por miedo a que alguien pudiera leerlo, así que siempre me contenía un poco y expresaba pensamientos y sentimientos serios en forma de garabatos y dibujos casuales, apenas insinuando lo importante con unas pocas palabras. Dibujar me hacía sentir menos vulnerable que escribir todos los detalles de mis días y me ayudaba a relajarme. La escritura como forma de arte es una expresión de uno mismo, y me maravilla comprobar cómo diferentes utensilios pueden cambiar mi letra. Siempre me ha encantado el simple hecho de escribir palabras, hilvanándolas de diversas formas y tamaños y creando con ellas patrones abstractos. Las palabras realmente no tienen por qué decir nada. Escribir palabras o simples grupos de letras (más como pensamientos sueltos dentro de tu flujo de conciencia) siempre me ha resultado un

Lo importante es comprometerte y ponerte un objetivo. Dedica de 10 a 20 minutos al día, o incluso una hora o dos si puedes. Decide dibujar una cosa cada día. Después, quizás dos cosas, y así sucesivamente. Decide que llenarás un cuaderno en tres meses, o en seis. Decide completar una página entera durante una semana, y a ver cómo te sientes. Una vez que te hayas comprometido contigo mismo, intenta ver ese tiempo que le dedicas a tu diario como un regalo, y no como un deber; es un tiempo que estás regalándote para reflexionar y relajarte, y todo ello al mismo tiempo que mejoras tus habilidades de comunicación y de pensamiento creativo. Así la promesa será más fácil de cumplir.

Como con cualquier tipo de práctica, si no te emociona la idea de sentarte y abrir tu diario, déjalo para otro momento. O siéntate de todos modos, y a ver qué pasa. Llevar un diario creativo no tiene que ser una carga en tu vida, sino una forma de destacar algo, relajarte y celebrar. Además, mejorar en el dibujo puede tener un efecto muy positivo en tu alma y en tu espíritu creativo. No me gustaría ver a la gente empezar con esta práctica para terminar agobiados por las dudas y la autocrítica. Deja que el proceso te haga abrirte y te ayude a apreciar tu maravillosa vida. Estás viendo el mundo de una forma nueva, y estás desarrollando un estilo propio. Las pequeñas páginas de tu diario de dibujo se convierten en un prisma personal, un modo de organizar y entender creativamente el mundo que te rodea.



algún juego para darle interés. Pongamos que pasas cada día por los mismos cinco semáforos de una calle. Puedes contar cuántas veces te tocó parar. Apúntalo mentalmente y anótalo en tu diario. Dibuja los cinco semáforos, marcando cuántos estaban en verde, en amarillo o en rojo. ¿Fuiste en metro, o quizás lo perdiste? ¿Estaba el tren hasta arriba de gente? ¿Tuviste que ir de pie? Piensa en todos esos zapatos alrededor de ti, apretujados en una zona ridícula. ¿Llevas zapatos nuevos? ¿Hay en el tren algún otro par de zapatos que te encantaría tener? ¿Cuáles son los zapatos más feos que ves? ¿Viste en la calle a alguien con algún gorro rosa? ¿Has visto alguna tarjeta de visita o moneda en la acera? Esas son pequeñas cosas que nos pasan desapercibidas porque todo lo que vemos es la misma rutina de siempre.



plain black shoes

En el trabajo, puedes pensar en los acontecimientos que llenan cada hora (las llamadas que haces, algo que te haya hecho reír, tus frustraciones con algún colega o con el jefe) y retarte a encontrar formas de comunicar estos sentimientos y acontecimientos en tu diario. Todos los días están llenos de pequeños momentos que se pueden esbozar. Puede que hayas tenido un día muy complicado con alguna mala noticia o que esté pasando algo en el trabajo que te esté sacando de quicio: lleva esas emociones a tu diario. Coge aquel trozo de papel de regalo con ese diseño tan loco que guardaste en el cajón para algún collage, rásgalo en trocitos y pégalos en círculo. Después coge tus ceras o marcadores y haz trazos por todos lados. Te prometo que esta página te aportará paz, fuerza y descarga creativa. Después puedes anotar en la esquina, en pequeño, lo que te hizo expresarte de esa manera. El día más frustrante puede volverse bello y expresivo en esta página. Después, la mejor emoción es mirar la página, asimilarla y pasar página. Una nueva página en blanco espera, y hay que abordarla con sentimientos y actitudes completamente nuevos.

## El color

Cuando ya has entintado, toca incorporar el color. Yo pinto con acuarelas, añadiendo pinceladas de gouache aquí y allá. Pero se puede usar cualquiera de los muchos materiales y herramientas que existen para añadir color (ver páginas 44–53). Aprender a trabajar con acuarelas es una habilidad especial que requiere de práctica. Yo recomiendo experimentar en trozos sueltos de papel para entender lo que se puede lograr con pinceles, diferentes cantidades de agua y pintura, mezclando colores, etc. Es difícil intentar describir lo que ocurre cuando se diluye la acuarela con distintas cantidades de agua. Siempre es mejor comenzar con más agua, para rebajar el pigmento en una aguada muy suave sobre el papel, y, una vez seco, construir encima un color más sólido. Si aplicas una ligera aguada de color sobre un objeto, puedes construir capas de pintura más oscura en los bordes para crear profundidad. Lleva algo de práctica, pero tras un poco de experimentación, y quizás algunos tutoriales *online*, le pillarás el tranquillo. Por otra parte, no dudes en mezclar las acuarelas con otros medios. A mí me gusta experimentar aplicando líneas de color más oscuras en los bordes de los dibujos con pasteles acuarelables o marcadores. También puedes escribir palabras encima de dibujos hechos con acuarela suave usando marcadores, bolígrafos o pasteles que creen líneas oscuras y vibrantes.



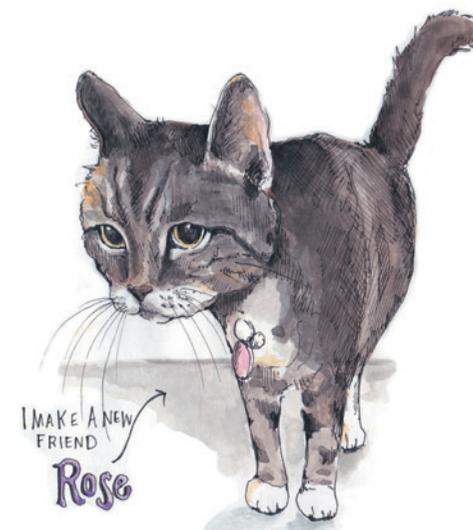




## Animales

Los animales son un motivo frecuente en las páginas de mi diario, porque me encantan todos los animales y también pintarlos. Sus caras me resultan más fáciles y menos intimidantes que las de las personas, y además me hacen sonreír. Creo que mi relación con los perros de mi barrio aporta muchísimo a la historia de mis días. Cuando miro mis diarios, las páginas con animales siempre me hacen volver atrás en el tiempo. Si tienes una mascota, practica dibujándola en diferentes posturas. Es una buena idea aprovechar cuando duermen para dibujarlos en vivo, así podrás contar con cierta dosis de inmovilidad. Si te preocupa que tu perro o gato se despierte o se te está acabando el tiempo y no has terminado, hazle una foto con tu móvil para poder volver al dibujo y terminarlo en otro momento.

Dibujar animales es una oportunidad de ser muy expresivos: puedes pintar su pelo con texturas o colores al azar o incluso crear los cuerpos a partir de trozos de papel. Mis ilustraciones de animales son muy realistas, pero a muchos artistas les gusta transformar a un perro, por ejemplo, en un colorido personaje de características exageradas. Diviértete experimentando con formas de animales. O haz que creen un diálogo en la página. Los animales pueden transmitir tus emociones y estados de ánimo por medio de bocadillos de pensamientos. Un perro esperando con ansiedad junto a la puerta de una cafetería puede tener esa mirada en sus ojos como diciendo: "eh, tú, hola, ¿puedes decirle a mi humano que salga y me desate?" o un gato sentado en una ventana, totalmente indiferente a tu atención, podría estar pensando "sí, ya sé que estás ahí, pero no tengo ninguna intención de mirarte". Los animales pueden servirte como un simpático medio de expresar tus ideas, o pueden ser elementos visuales inesperados para capturar un momento en el tiempo.





## CONCLUSIÓN

---

La vida da muchos giros interesantes e inesperados. Dibujar, pintar y escribir sobre tus días puede brindarte tranquilidad y una mayor comprensión de tus pensamientos y sueños. Sé que dibujar puede ser incómodo y, a veces, frustrante al principio. Pero si practicas un poco cada día, pronto verás progresos muy satisfactorios. Debes recordar que puedes abordar tu diario de dibujo desde muchos ángulos creativos diferentes, expresando y liberando al mismo tiempo tus recuerdos y tu creatividad. Soy consciente de que llevar un diario de dibujo no es para todo el mundo, pero estoy casi segura de que si me sentara incluso con mis amigos menos dados al dibujo, podría convencerlos de que para todos hay alguna manera de llevar a cabo una práctica similar. Tú no tienes que dibujar igual que yo; de hecho, ni siquiera tienes que dibujar si no quieres. Escribe y salpica tus páginas de algo de color a medida que vas reflejando los sitios que visitas y las cosas

que haces. Haz bocadillos de pensamiento, frota algún color sobre un recuerdo en particular que estés escribiendo, pega un trozo de la revista del teatro cuando vuelvas de ver alguna obra, y después elige el color principal de la revista como el color dominante para esa página. O dibuja pequeñas figuritas conversando sobre cualquier pañuelo de papel de diseño divertido que hayas encontrado en tu bolsa de la compra. Si te sientes abrumado de pensar en todas las posibilidades que hay, es que mi trabajo aquí ya ha terminado. Pero no olvides lo más importante: ¡diviértete y disfruta de la libertad creativa de experimentar dibujando tu día!





El hecho de crear arte (aun el que no está destinado a vivir en museos) puede hacer tu vida más consciente y significativa. En parte didáctica y en parte motivadora, *Dibuja tu día* es una colorida guía para ayudarte a crear la práctica habitual de llevar un diario ilustrado. También ofrece información esencial sobre materiales y medios artísticos, temas de inspiración y multitud de consejos útiles. Seas un experto ilustrador en busca de nuevas fuentes de inspiración o un artista en potencia a falta de un empujoncito para empezar, esta obra te inspirará a plasmar los hermosos momentos cotidianos de la vida para crear un vibrante recuerdo de tu día a día.



**Samantha Dion Baker** es una artista muy admirada y seguida. Conocida por los diarios gráficos de su vida, que crea con un estilo fresco y moderno. Las páginas de su diarios han sido publicadas en Instagram, BuzzFeed y Design Milk. Vive en Brooklyn Heights, Nueva York, con su marido y sus dos hijos.



ISBN 978-84-415-4096-5



2352040

9 788441 540965